

	2026.01.05 月	2026.01.06 火	2026.01.07 水	2026.01.08 木	2026.01.09 金	2026.01.10 土
昼食	ごはん ○	野菜うどん 子71	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） ○	魚の味噌煮 黄19	七草豆腐スープ ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の照り焼き ア25	塩麹ポテトサラダ 黄9	人参しりしり 黄23	魚のしょうが煮 ア32	魚の塩焼き ○	人参納豆 黄1
	小松菜とツナの塩昆布和え 黄54	果物 ○	きゅうりスティック梅肉添え ○	かぼちゃ胡麻和え ア52	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1		黒豆煮物 ○	梅おかか納豆 黄1	しらす ○	果物 ○
	よもぎ水ようかん ○	バナナヨーグルト ○	レーズンりんご煮 白36	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	醤油せんべい ○	ヨーグルト ○
材料	ちりめんじゃこ ○		焼塩せんべい ○	玄米ゴマせんべい ○		レーズン ○
材料	米 45	*うどん 80	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	人参 10	大麦 5 0 0 0
	味噌 8	ほうれん草 10 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	油揚げ 5	七草 20	だし 0	だし 0	だし 0
	ブロッコリー 20	だし 0	豆腐 15	もずく 10	キャベツ 20	豚肉 35
	人参 10	酒 0	鶏ひき肉 10	豆腐 15	えのきたけ 10	じゃがいも 30
	あおさ 2	醤油 0	塩 0	玉ねぎ 10	ごま 2	玉ねぎ 30
 0	みりん 0	だし 0 0 0	人参 30
	魚 40	塩 0	ごま 2	魚 40	魚 40	すりごま 5
	酒 醤油 みりん 0	ゴマ油 1 0	しょうが 1	塩 0	油 1
	砂糖 2 0	人参 30	酒 みりん 醤油 0 0	あおさ 1
	油 1	魚 40	ツナ 5	砂糖 2	ブロッコリー 20 0
 0	しょうが 1	醤油 酒 0 0	人参 10	納豆 20
	小松菜 15	味噌 5	ごま 1	かぼちゃ 30	ごま 2	人参 20
	ツナ缶 5	砂糖 3	ゴマ油 1	ごま 3	醤油麹 0	醤油麹 0
	塩昆布 0.5	酒 2 0 0	砂糖 1	ごま 2
	ごま油 0.5	みりん 1	きゅうり 20	納豆 20 0 0
	すりごま 1 0	梅干し 0	梅干し 0	しらす 10	しらす 10
 0	じゃがいも 30 0	醤油麹 0 0 0
	納豆 20	きゅうり 10	黒豆 10	ごま 2	米 20	果物 30
	コーン 20	人参 10	砂糖 4	鰹節 2	砂糖 1 0
	醤油麹 0	コーン缶 10 0 0	醤油 0	ヨーグルト 100
	ゴマ 2	ツナ缶 10 0 0 0	砂糖 10
 0	おから 10	りんご 35	果物 20 0 0
	小豆 40	塩麹 0	レーズン 8	ヨーグルト 70 0 0
	よもぎ 2 0	レモン 1	粉寒天 1 0	レーズン 10
	寒天 1	果物 30	米 20	玄米 20 0 0
 0 0	塩 0	ごま 1 0 0
	ちりめんじゃこ 5	ヨーグルト 80 0	米油 ごま油 0 0 0
 0	バナナ 30 0	塩 0 0 0
		オリゴ糖 0 0 0 0 0
		オートミール 5 0 0 0 0
		すりごま 2 0 0 0 0
備考		(バナナ)		(みかん缶)		

	2026.01.12 月	2026.01.13 火	2026.01.14 水	2026.01.15 木	2026.01.16 金	2026.01.17 土
昼食		鶏のごま味噌煮丼 黒26 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ）○ 高野豆腐のツナそばろ 黒5 きゅうりスティック梅肉添え ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ）○ 魚のハーブムニエル 黄34 大豆ツナサラダ 伊5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま）○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 果物 ○ わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ）○ 豆腐ハンバーグ 青2 人参胡麻サラダ 伊14	ごはん ○ ポトフ ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 果物 ○
	おやつ	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	りんごのバウンドケーキ 白8	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	玄米おかき ○ プルーン ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 0 きゅうり 20 梅干し 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 0 果物 30 0	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 玉ねぎ 10 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 大豆水煮 20 ツナ缶 8 玉ねぎ 5 人参 5 オリゴ糖 1 油 1 塩 酢 パセリ 片栗粉 0 0 果物 30 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 ベーキングパウダー 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 果物 30 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 米粉 10 豆乳 10 オートミール 5 よもぎ 3 茹で小豆 5 油 4 0 牛乳 150 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 0 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 油 1 しょうが 醤油 みりん 0 ごま 2 0 人参 30 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 0 玄米おかき 20 0 プルーン 10 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 果物 30 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
	備考	(みかん)		(りんごジュース)		

	2026.01.19 月	2026.01.20 火	2026.01.21 水	2026.01.22 木	2026.01.23 金	2026.01.24 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	よもぎうどん ○	ごはん ○
	味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） ○	味噌汁（ブロッコリー・玉ねぎ・ごま） ○	ポトフ ○	味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） ○	魚の竜田揚げ 黄3	具だくさん豚汁 ○
	魚の昆布蒸し 子46	鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16	カレー肉豆腐 青23	魚のおろし煮 ○	青のり粉ふき芋 ○	人参納豆 黄1
	洋風切り干し大根 黒18	ウィンナーと人参のきんぴら 伊16	人参しりしり 黄23	かぼちゃ胡麻和え ア5 2	果物 ○	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1		果物 ○	しらす海苔納豆 黄1		果物 ○
	みかん寒天 白2 8	お誕生日ケーキ 白2 5	醤油せんべい ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
材料	焼塩せんべい ○			果物 ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
料	米 45	米 45	米 40	米 45	*小麦粉 80	米 45
 0	鰹節 1	大麦 5 0	よもぎ 5 0
	味噌 8	梅干し 0 0	味噌 8	油揚げ 5	味噌 10
	だし 0 0	鶏肉 40	だし 0	人参 5	だし 0
	ほうれん草 15	味噌 8	じゃが芋 30	キャベツ 20	だし 0	豚肉 35
	人参 10	だし 0	人参 20	えのきたけ 10	しょうゆ 0	じゃがいも 30
	ごま 2	ブロッコリー 20	玉ねぎ 40	ごま 2	みりん 0	玉ねぎ 30
 0	玉ねぎ 10	★ブイヨン 0 0 0	人参 30
	魚 40	ごま 2	油 1	魚 40	魚 40	すりごま 5
	昆布 2 0	塩 0	大根 20	しょうが 片栗粉 醤油 0	油 1
	酒 塩 醤油 0	じゃがいも 20 0	みりん 1	油 3	あおさ 1
 0	蒸し大豆 20 0	醤油 1	酒 みりん 0 0
	切り干し大根 10	鮭 30	鶏肉 30	砂糖 1 0	納豆 20
	人参 8	だし 酒 みりん 醤油 0	豆腐 30	だし 酒 0	じゃがいも 30	人参 20
	にんにく 1	青のり 1	玉ねぎ 10 0	青のり 1	醤油麹 0
	★ベーコン 5 0	もやし 20	かぼちゃ 30	しらす 5	ごま 2
	★ブイヨン 0	★ウィンナー 20	カレー粉 酒 0	ごま 3	塩 0 0
 0	人参 30	ねぎ 1 0 0	しらす 10
	納豆 20	油 1	油 1 0 0 0
	コーン 20	玉ねぎ 20	醤油 1	納豆 20	果物 30 0
	醤油麹 0	酒 みりん 醤油 0 0	しらす 10 0	果物 30
	ゴマ 2	油 1	人参 30	海苔 1	玄米 5 0
 0	ごま 2	ツナ 5	ごま 2	米 15	ヨーグルト 100
	みかん 15 0	醤油 酒 0	醤油麹 0	塩 0	砂糖 10
	オレンジジュース 75	豆乳 8	ごま 1 0 0 0
	寒天 1	米粉 13	ゴマ油 1	かぼちゃ 30	ちりめんじゃこ 5	レーズン 10
	砂糖 2	ベーキングパウダー 0 0	メープルシロップ 3 0 0
 0	りんごジュース 9	果物 30	ごま 2 0 0
	米 20	あぶら 6 0 0 0 0
	塩 0	甜菜糖 2	米 20	果物 30 0 0
 0	メープルシロップ 3	砂糖 1 0 0 0
		ジャム 3	醤油 0 0 0 0
		オートミール 2 0 0 0 0
	 0 0 0 0 0
備考						

	2026.01.26 月	2026.01.27 火	2026.01.28 水	2026.01.29 木	2026.01.30 金	2026.01.31 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁（豆腐・わかめ・ごま） ○	味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・あおさ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（さつま芋・しめじ・ごま） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の塩麹焼き ○	魚のおろしポン酢 ○	鶏の塩麹焼き 青18	魚のゴマ味噌がけ ア27	鶏のさっぱり煮 青2	牛乳 ○
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	ひじきの煮物 給56	じゃが芋人参のきんぴら 青21	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	ヨーグルト ○
おやつ	梅おかか納豆 黄1	果物 ○	果物 ○	大根納豆 黄1		果物 ○
	サラダチキン ○	ミックスヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	ふかし芋 ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
材料	きゅうりスティック ○	ブルーン ○		牛乳 ○	干し柿 ○	ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
 0 0	大麦 5 0	鰹節 1	★カレールー 0
	味噌 8	味噌 8 0	味噌 8	梅干し 0	じゃがいも 30
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0 0	人参 25
	豆腐 15	小松菜 25	だし 0	もずく 10	味噌 8	玉ねぎ 35
	わかめ 1.5	玉ねぎ 10	ブロッコリー 20	豆腐 15	だし 0	鶏肉 40
	ごま 2	ごま 2	人参 10	玉ねぎ 10	さつまいも 20	油 1
 0 0	あおさ 2 0	ほんしめじ 5 0
	魚 40	魚 40 0	魚 40	ごま 2	人参 30
	塩麹 0	大根 20	鶏肉 40	米粉 2 0	ツナ 20
 0	酒 ポン酢 0	塩麹 0	酒 みりん しょうが 0	鶏肉 40	すりごま 2
	豆苗 20 0	油 1	砂糖 10	こんにゃく 20	ごま油 1
	もやし 20	わかめ 20 0	味噌 8	にんにく 1	塩麹 0
	★ベーコン 20	ツナ 10	ひじき 5	ごま 4	ブロッコリー 20 0
	油 1	にんにく 醤油 0	人参 10 0	酢 醤油 砂糖 0	牛乳 150
 0	胡麻油 1	こんにゃく 10	人参 20	しょうが 1 0
	納豆 20	ごま 1	油揚げ 10	じゃがいも 20 0	ヨーグルト 100
	梅干し 0 0	れんこん 10	油 1	ほうれん草 20	砂糖 10
	醤油麹 0	果物 30	コーン缶 5	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	コーン缶 5 0
	ごま 2 0	油 1	ごま 1	ツナ缶 5	果物 30
	鰹節 2	ヨーグルト 80	醤油 みりん 0 0	油 1 0
 0	みかん缶 20	ごま 1	納豆 20	カレー粉 ニンニク 塩 0	玄米おかき 20
	鶏肉 20	りんご缶 10 0	大根 20 0 0
	塩 砂糖 0	オリゴ糖 1	果物 30	醤油麹 0	玄米 20	ちりめんじゃこ 5
 0 0 0	ごま 2	ごま 1 0
	きゅうり 20	ブルーン 10	米粉 10 0	米油 ごま油 0 0
	醤油麹 0 0	オートミール 5	さつまいも 50	塩 0 0
 0 0	かぼちゃ 10 0 0 0
			砂糖 4	牛乳 150	柿 20	
			油 4 0 0	
			豆乳 10			
			ベーキングパウダー 0			
		 0			
備考		(みかん缶・りんご缶)		(りんごジュース)		